

# そうだしつだより

みの おお がつき  
実り多き2学期に！！

あつという間の夏休みでしたね。もう少し休みたかったと思う人もいることでしょう。ひさしぶりにあった友だちと夏休みにあったことを報告しあうのも楽しいひとときだったのではないのでしょうか。さて2学期も行事がたくさんあります。休み中にたくわえた力をじゅうぶん発揮してくださいね。2学期もさわやか相談員が、隔週でみなさんの小学校におじゃまします。相談、困ったこと、聞いてほしいことがあったら気軽に声をかけてくださいね。

## 【さわやか相談室からのお知らせ】

\*開室日 月曜日～金曜日

\*開室時間 10:00～16:30

\*場 所 C棟2階

\*電 話 264-7976

◆相談員(岡部)は月2回、小学校を訪問しています。

## 【さわやか相談員が大井小へ訪問致します】

9/12(火)9/26(火)

10/10(火)10/24(火)

11/7(火)11/21(火)

12/5(火)12/12(火)

10時から12時までお邪魔しております。



## おうちの方へお願い

秋の始めは夏の疲れ(なんとなくだるい・だるくてやる気がおきないなど)が出て体調をくずしやすい(夏バテ)時期です。規則正しい生活で学校生活に合ったリズムをとりましょう。2学期はたくさんの行事があります。体調万全でのぞめるように健康管理に気をつけ充実した2学期になるようにサポートをお願いします。



子どもたちが健康でより良く成長するために必要なことは4つあります。  
「睡眠」と「運動」と「食事」と「笑顔」です。からだも心もよりよく成長するために、朝のひかりをあび、朝ごはんを食べましょう。パンとトマトでもいいと思います。そして、お家の方はお子さんにうれしい楽しい話をして学校に送り出してあげてください。